|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| народная медицина |  | medn.ru |

# хождение босиком

Эта весьма полезная и очень простая процедура в качестве одного из способов водолечения была предложена Себастьяном Кнейппом. В своей книге он писал: «Весьма полезно ходить босиком по мокрой траве. Все равно, смочена ли она росой, дождем или просто полита водой. Чем больше влаги на траве, тем дольше совершать прогулки, и чем чаще их совершать, тем лучших результатов в закалке можно добиться. Время прогулки по траве должно составлять от 1/4 до 3/4 часа. Окончив прогулку, не следует вытирать ноги, лучше сразу же надеть сухую обувь...»

Современные медики также признают пользу хождения босиком, эта процедура помогает избежать таких распространенных в наше время болезней, как инсульт, инфаркт миокарда, гипертония, стенокардия и, конечно же, заболеваний простудного характера. Ученые подметили: при случайном погружении стоп ног в холодную воду (12° С) температура слизистой оболочки носа быстро понижается. Особенно выражена такая реакция организма при температуре воды около 4° С, в этом случае моментально появляются признаки простуды: кашель, насморк и т. д. Однако после ежедневного охлаждения ног водой температуры 12-14" С (в течение трех недель) температура слизистой оболочки носа перестает изменяться, признаков простуды не возникает. Почему? Все очень просто. При многократном повторении действий этих раздражителей на кожу образуются условные рефлексы, способствующие появлению благоприятных для организма реакций. Систематическое применение холодной воды заставляет организм усиленно образовывать тепло в коже. Кроме того, регулярное хождение босиком вызывает утолщение рогового слоя кожи стоп, что делает их менее чувствительными к холоду. Так, экспериментальным путем выявлено: одномоментное охлаждение стоп водой температуры 10° С повышает температуру тела примерно на 0,4—0,2° С, но по мере закаливания колебания температуры тела сначала уменьшаются, а потом и вовсе исчезают.

Хождение босиком не только закаливает, но и действует благотворно на сосуды, сердце и другие органы. Дело в том, что эта процедура оказывает активное воздействие на точки стопы, ответственные за многие органы: почки, желудок, глаза, сердце, мозг и т. д. Так что этот метод лечит не хуже точечного массажа.

«Перед купанием или после него выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1-2 минуты», —пишет Порфирий Иванов. Страшно, конечно, вот так взять и пойти босиком по снегу. Гораздо проще начинать летом, на даче: можно выйти в сад и пробежаться босиком по росистой траве. Детям и часто болеющим людям приучаться к хождению босиком рекомендуется дома. Лучше всего приступать к этому летом, начинать ходить босиком следует утром и вечером по иолу в комнате. В первый день — по 10-15 минут, затем процедура удлиняется на 5 минут каждый день и со временем доводится до 1 часа. Первое время не возбраняется ходить по полу в носках. Через месяц можно разгуливать босиком во дворе, в саду.

Полезнее всего, конечно, ходить по мокрой траве, поэтому и медики, и народные целители рекомендуют совершать босые прогулки утром и вечером, когда на траве лежит роса. После такой процедуры необходимо, не вытирая ног, надеть обувь и походить по сухой земле (по песку или камням) еще некоторое время, сначала быстро, затем медленнее, до тех пор, пока влажные ноги не высохнут и не согреются. Обычно это занимает от 15 до 25 минут.

Очень важно, чтобы надеваемая после хождения по мокрой траве обувь обязательно была сухой, иначе от процедуры будет не польза, а один только вред: может начаться насморк или появятся иные симптомы простуды. Поэтому обувь и носки перед началом хождения по росе оставляйте в сухом месте, чтобы потом ноги быстрее высохли и согрелись.

Еще большую пользу приносит хождение босиком по рыхлому песку и мокрым камням: в этом случае стопы получают великолепный сеанс точечного массажа. Прекрасная возможность для такой процедуры у тех, кто проводит отпуск на морских пляжах, однако нетрудно устроить дорожку из камней во дворе дома или на даче. Перед утренней или вечерней босой прогулкой полейте камешки из шланга или лейки — и можно приступать к оздоровительной процедуре. Если день жаркий и камни быстро высыхают, поливать их нужно до 3 раз, и чем холоднее вода, тем лучше. В зависимости от состояния здоровья и тренированности человека процедура хождения по камням должна длиться от 3-15 минут до получаса.

Не стоит отчаиваться, если лето вы вынуждены проводить в городе, а о море и даже даче приходится только мечтать. Водно-пляжные процедуры для ног несложно проделать и дома. Насыпьте речную гальку в плоский металлический или пластиковый таз и залейте ее холодной водой — тренажер для стоп готов. По таким мокрым камешкам нужно ходить каждый день в течение хотя бы 1 минуты, и не только летом, но и зимой.

Очень полезно и хождение по воде. Эта процедура закаливает тело, активизирует кровообращение, улучшает работу почек, мочевого пузыря, желудка и других органов, расположенных в брюшной полости. Хождение по воде облегчает дыхание, снимает головные боли, улучшает сон. Применять этот способ рекомендовано не только на море или реке, но и в обычной ванне. Наберите прохладной воды и делайте движения ногами, преодолевая сопротивление воды. Сначала уровень воды должен доходить до лодыжек, затем до икр, а потом до колен. Начинать хождение по воде нужно с 1 минуты, затем

сеансы постепенно продлеваются до 5-6 минут. Температуру воды тоже следует понижать постепенно. В зимнее время можно добавить в воду снег.

По окончании процедуры необходимо подвигаться. Летом можно походить на свежем воздухе, зимой — просто по комнате, до тех пор пока ноги и все тело не согреются.

Вышеперечисленные процедуры летней закалки подготовят вас к хождению по инею осенью и по снегу зимой. В качестве подготовительного этапа можно использовать ножные ванны, но о них немного ниже. Людям, слишком чувствительным к холоду, можно начать с влажных обтираний. Обтирайте ноги на ночь полотенцем, смоченным водой комнатной температуры, затем понижайте ее ежедневно на 1° С, и уже через 4-5 дней вы будете готовы к более суровым способам закаливания. К обтираниям мы еще вернемся, а пока поговорим о хождении босиком.

Ходить рекомендуется по только что выпавшему снегу, т. е. он должен быть мягким и рассыпающимся, а не слежавшимся и комковатым. Зимой нельзя совершать прогулки босиком, если дует сильный холодный ветер, а вот ранней весной, когда снег уже начинает подтаивать на солнышке, ветер прогулкам не помеха. Первые прогулки по снегу не должны превышать 3-4 минут, но люди достаточно закаленные могут гулять по снегу час и даже полтора. Во время такой прогулки нельзя стоять на одном месте, нужно совершать непрерывные движения.

Нельзя, начинать ходить по снегу, если все тело не согрето. Если вам холодно, сделайте несколько разогревающих упражнений и только после этого начните процедуру. Не следует ходить по снегу тем, у кого на ногах имеются нарывы или же стопы сильно потеют. Сначала необходимо избавиться от этих напастей, а затем приступать к тренировкам. О том, как избавиться от потливости, вы узнаете из разделов, посвященных ваннам для ног.

Прогуливаться босиком по снегу можно на балконе и даже дома. Принесите с улицы чистый снег, положите его в широкий таз или ванну и походите по нему. Начинать нужно с 1 минуты, постепенно увеличивая время хождения. Таким способом закаливают болезненных детей, да и взрослым это принесет большую пользу. Хождение по снегу улучшает кровообращение, работу сердца и других органов. С помощью такой процедуры можно избавиться от кожных нарывов, фурункулов, зубной боли, мигреней.

После каждой такой прогулки необходимо растирать ступни и массировать икроножные мышцы, применяя приемы поглаживания, растирания и разминания ладонями. Такой самомассаж нужно проводить в течение 10-15 минут.